



## 「#元気いただきますプロジェクト」に参加しました。2021. 3. 4~3. 5

天草工業高等学校食物同好会

「#元気いただきますプロジェクト」とは・・・

新型コロナウイルスの感染症拡大による外出自粛や輸出の停滞などにより、国産農林水産物等に在庫滞留、価格低下、売上げ減少等の影響が続いています。このまま続くと「いのちを支える産業」の循環を次世代につないでいくことが困難であると危惧されています。

そこで、農林水産省のプロジェクトが立ち上がりました。これが「#元気いただきますプロジェクト」。影響が顕著な品目について、販売を促進し、消費者においしく味わってもらうための取り組みです。

先日、上記プロジェクトに参画されている「ファームチョイス」様（天草市楠浦町）から、約6kgの立派なぶりをご提供いただきました。

本校食物同好会では、「高校生が考えるぶり料理」をテーマにして、いくつかの料理を作りました。以下、活動の様子と料理を紹介します。

### 3月4日 「ぶり巻き寿司」と「ゆずごしょう風味ぶりの唐揚げ」をつくる



ぶりの3枚おろし（正味4kg）到着。  
あまりの立派なぶりに部員一同びっくり！！



さっそく皮をはぎ切り身に。骨はあら炊きにして無駄なくいただきます。



実習の準備



ぶりの生臭みをどう消すか思案。



塩、酒、ゆずごしょうを使ってみる。

ゆずごしょう風味、ぶりの唐揚げのできあがり！





**ぶり、卵、レタスを芯にして。シーチキンマヨ寿司も簡単。**

**ランチにもぴったり！**



**クッキングシートの上のにり 1/2 枚  
をのせ、酢飯、具材を巻いていきます。  
巻きす無しで簡単に巻き寿司ができます。**

3月5日 「ぶりの炊き込みご飯」と「ぶりのカレー包みコロッケ」  
「ぶりの唐揚げトッピングピザ」をつくる。



**塩、酒、しょうがで下処理したぶりを、野菜とともに炊き込みました。**



**ゆでてつぶしたじゃがいもの中は、「ぶり+玉ねぎ+カレールー」。衣をつけて揚げる。**





「ぶりの炊き込みご飯」と  
「ぶりのカレー包みコロッケ」  
のできあがり！



ピザ生地を作る。



ぶりの唐揚げ、トマト、ピーマン、ベーコンをトッピング



「ぶりの唐揚げトッピングピザ」  
のできあがり！



ぶりを塩、酒、しょうが、醤油に漬けこんで、トッピングしたバージョンも作ってみました。

ファームチョイスの皆様、高価なぶりを提供していただき、本当にありがとうございました。お刺身でももちろんいただきました。油がのって魚の旨みがぎゅーっと詰まった身が最高に美味しかったです！！最後はあら炊きや味噌汁にも使って、最後まで大切にいただきました。



食べ物のいのちに感謝して、  
「いただきまーす！」